

Himmel eller helvede?

1.200 km på tre dage



Direktøren for Dansk Cykelturisme, Jesper Pørksen, nøjes ikke med at tale om, hvor skønt det er at holde ferie på den tohjulede. I august deltog han i det legendariske cykelløb Paris-Brest-Paris og tilbagelagde 1200 kilometer på 78 timer. Turen bød på powernaps i grøftekanter, ømme baller og eufori over opbakningen fra publikum.



Mange vil nok synes, at det i sig selv er en bedrift at køre over 100 kilometer på cykel i ét stræk. Men 500 kilometer i et kuperet terræn uden søvn må da nærmest være tortur?

Ikke hvis man spørger Jesper Pørksen, direktør i Dansk Cykelturisme. I august 2023 deltog han i det legendariske franske cykelevent, ParisBrest-Paris, hvor deltagerne skal tilbagelægge 1.200 kilometer på maks. 90 timer. En udfordring, man vist skal være bidt af en gal cykelrytter for at tage op. Til det siger Jesper Pørksen:

”Personligt synes jeg, at udfordringer er sjove. Men her var det måske mere end det. Paris-Brest-Paris er for mig sådan lidt mytisk. Det er et løb, som jeg har hørt og læst om i mange år og altid tænkt på som noget fuldstændig uopnåeligt. Jeg kunne slet ikke forestille mig, at jeg kunne, og det har nok tændt en eller anden drøm om, at en dag, ville jeg prøve det.”

Paris-Brest-Paris (PBP) er verdens ældste eksisterende cykelevent. Det blev afholdt første gang i 1891. Løbet starter uden for Paris i Rambouillet tæt på Versailleslottet, og ruten fører deltagerne gennem smukke og bakkede landskaber i Bretagne og Normandiet ud til Atlanterhavskysten ved Brest og

**PARIS -
BREST**

tilbage igen. Det er ikke et konkurrenceløb som fx Tour de France, men en såkaldt "randonnée", hvor det primære mål er at gennemføre inden for den fastsatte tidsgrænse. Eventet afholdes hvert fjerde år og tiltrækker tusindvis af cyklister fra hele verden.

Træning og forberedelse

Der gik plus ti år, fra Jesper Pørksen hørte om PBP første gang – heraf fem års forberedelse – til han endelig kunne sætte sig i sadlen lidt uden for Paris og cykle mod Brest sammen med de ca. 6500 andre deltagere fra hele verden.

Noget af det første, han gjorde, da beslutningen om at deltage var truffet, var at få bygget en cykel til formålet i England. En stålcykel, der både var nogenlunde hurtig, robust, pålidelig og mekanisk sikker, men især komfortabel. For som han konstaterer, ”du kommer til at sidde mange timer i sadlen!”

I modsætning til, hvad man måske skulle tro, var Jesper Pørksen ikke særligt systematisk i sin træning, og det var heller ikke noget med at cykle flere hundrede kilometer om ugen frem til løbet.

”Mit træningspensum er måske nok blandt de laveste af alle deltagernes. Der er nogle, der kører fem gange så meget, men det mener jeg ikke er nødvendigt, selv om man selvfølgelig skal have nogle lange ture og vænne sig til at sidde lang tid i sadlen.”

Og den del går helt af sig selv, for for man overhovedet kan få lov at starte på et PBP, skal man gennemføre en række kvalifikationsløb på henholdsvis 200, 300, 400 og 600 kilometer. Sådan et løb kaldes et ”brevet” (udtales brævé), som betyder diplom eller prøve på fransk. Det er en fastlagt rute, og man starter på et fast tidspunkt. Undervejs skal man forbi en række kontrolposter, typisk tankstationer, pizzeriaer eller lignende, hvor man får et fysisk stempel i et pas, så arrangøren kan se, at man har været hele ruten igennem og ikke har snydt. Ruten udleveres som en GPS-fil, så man kan lægge den ind på sin cykelcomputer eller telefon. Selve PBP-løbet foregår på samme måde.

”Når man begynder at træne til brevet, får man hele tiden skubbet sin grænse. Da jeg havde cyklet 200

TEKST MAJA PLESNER FOTO: PRIVATE FOTOS

kilometer massevis af gange, var det ikke længere en udfordring,” siger Jesper Pørksen, der klarede de første brevet’er med bravour.

”Men da jeg nåede til 600 kilometer, tænkte jeg, at det ikke kunne lade sig gøre,” siger Jesper Pørksen. Men det kunne det. Det krævede blot en strategi, erfarede han. Nemlig, at han brød turen ned i mindre bidder og tog den fra kontrolpost til kontrolpost.

”Men efter 600 kilometer tænkte jeg godt nok, at ... altså 1200 kilometer er jo dobbelt så langt! Og bare forestillingen om, at jeg skulle gøre det hele én gang til med det samme, var fuldstændig uvirkelig. Men jeg var meget drevet af, at nu skulle det være, så jeg var alligevel ret fortrøstningsfuld og tænkte, at det skal jeg sgu nok klare. Jeg havde fundet ud af,



at jeg havde den mentale styrke, der >>

Jesper Pørkens nøje udvalgte oppakning. Han lod dog skiftetøj blive hjemme.



Rullende sightseeing: På vej gennem en af de mange smukke byer på ruten.

>> skulle til og nok også en eller anden sejhed, som gør, at jeg kan blive ved, selv om det gør ondt.”

En mental udfordring

For ondt gør det, indrømmer Jesper Pørksen.

”Det er ofte ikke benene, man bliver mest træt i. Det er mere overkroppen, for typisk har man ikke trænet den godt nok. Man bliver også træt i nakken og får ondt i hænderne. Jeg fik ret ondt i knæene til sidst, og jeg

fik også siddesår. Men jeg vil sige, at det er hårdt, så foregår 75 procent steder. af det oppe i hovedet, mens kun 25 andet procent foregår i kroppen,” hævder Jesper Pørksen og forklarer:

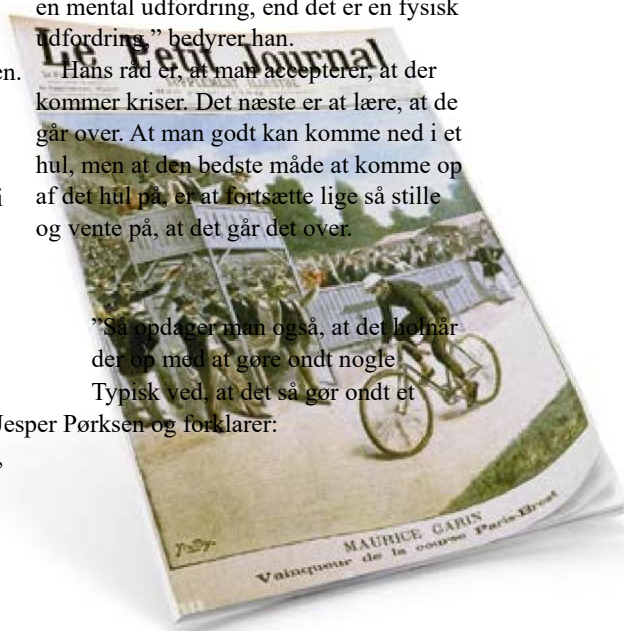
”Det er hårdt. Og jo længere, man kører, desto hårdere bliver det. Men det, der i virkeligheden er det hårdeste, er, når det føles udsigtsløst. Altså perspektivet om, at nu har jeg kørt i syv timer, og jeg er ikke engang halvvejs. Og jo længere distancen er, desto hårdere bliver det også mentalt at kunne overskue. At nu skal jeg ikke bare køre resten af aftenen, men jeg skal køre helt til i morgen tidlig uden at sove. Hvis du begynder at blive frustreret over det og samtidig bliver opmærksom på alle de ting, der gør ondt og er ubehageligt, og du bare drømmer om at ligge hjemme på sofasted. Så glemmer man måske, at man lige havde ondt i nakken, for nu fik man lidt ondt i fødderne.”

en, så er du færdig. Så kommer du ikke videre. Og så er det ligegyldigt, om du er i ekstremt god form. Så det er meget mere en mental udfordring, end det er en fysisk udfordring” bedyrer han.

Hans råd er, at man accepterer, at der kommer kriser. Det næste er at lære, at de går over. At man godt kan komme ned i et hul, men at den bedste måde at komme op af det hul på, er at fortsætte lige så stille og vente på, at det går det over.

”Så opdager man også, at det hoi når der op med at gøre ondt nogle

Typisk ved, at det så gør ondt et





Jesper Pørksen brugte også meget at tale med de andre randonneurs, som deltagerne på turen kaldes.

”Det her fællesskab på vejene, at opleve det over tre-fire døgn og snakke med alle mulige mennesker fra hele verden, der deler den samme passion, det var virkelig fascinerende, og det bærer også en igennem. Og så prøver jeg også at huske at nyde landskabet undervejs,” siger han.

Kæmpe opbakning fra de lokale

Cyklisterne starter forskudt i løbet af søndag eftermiddag/aften og mandag morgen. Jesper Pørksens starttid var søndag aften den 20. august 2023 kl. 20, og det var helt fantastisk, husker han.

”Et par timer efter start begyndte det at blive mørkt, og vi var jo flere tusind mennesker, der cyklede gennem Nordfrankrig i sådan et hav af røde baglygter. Så langt, jeg kunne kigge fremad, var der røde lys, og kiggede man bagud, var der hvide lys. Det var virkelig magisk at opleve.”

Og så var der opbakningen fra sidelinjen, som var uvurderlig, fortæller Jesper Pørksen.

”Noget af det mest fantastiske ved det her løb, det er, at der er publikum hele vejen. Jeg får nærmest gåsehud, når jeg tænker på det. Alle de lokale står ude ved ruten. De tilbyder vand, og nogle laver måske pandekager eller andre lækre ting. Der var også nogle, der stod klar med haveslangen og sprøjtede vand på os, for det var meget, meget varmt. Det er selvfølgelig mest i de små landsbyer, men nogle gange stod der også folk nærmest midt ude på en mark. Så hav-

Den første vinder, Maurice Garin, kører i mål. I dag er løbet ikke et konkurrenceløb.

de de parkeret bilen og stillet nogle campingstole frem og heppede på os både dag og nat. Jeg havde hørt om det, men at det var i så stort et omfang, det havde jeg ikke forventet. Det var virkelig smukt,” husker Jesper Pørksen og tilføjer:

”Jeg blev faktisk overrasket over, hvor opløftende det var. Den der korte samhørighed, man havde, når man kørte forbi. Uden det havde jeg ikke kunnet gennemføre.”

Korte pauser og meget lidt søvn

Hvis man skal have en chance for at gennemføre en PBP, kan man godt glemme alt om at gøre holdt undervejs og sidde et par timer på de små franske caféer og nyde en espresso eller et glas kølig hvidvin sammen med de andre cyklister.

”Det handler om at begrænse pauserne mest muligt. Hvis du ved hver kontrolpost, lige sidder et kvarter og spiser en hotdog, så vil det være umuligt at indhente det ved at øge hastigheden. Så du skal vide på forhånd, hvad du får brug for. Skal du købe noget mad og drikke? Skal du på toilettet? Er der noget ved cyklen, der skal fikses? Man skal være meget effektiv, for det betyder vildt meget, om man bruger 10, 20 eller 60 minutter,” siger Jesper Pørksen, der spiste, hver gang han stoppede ved en kontrolpost.

”Du forbrænder jo utroligt meget, så det er vigtigt at blive fyldt op. Og især at drikke. Det var lidt en udfordring, da dagtemperaturen nåede 34 grader. Det er jo store mængder vand, man skal have med sig, hvis der er 100 kilometer til det næste sted, hvor man kan få vand.”

På sit første stræk kørte Jesper Pørksen hele søndag nat og hele mandagen uden at lægge sig til at sove. Først ved 22-tiden mandag kørte han ind på en kontrolpost for at få lidt søvn. På det tidspunkt havde han kørt knap 500 kilometer.

”Jeg var ikke supertræt, men jeg tænkte, at jeg var nødt til at sove, for ellers ville jeg falde i søvn på cyklen. Så jeg købte en briks i en gymnastiksal for syv euro. Så ligger man der sammen med 100 beskidte, svedige mænd – de fleste er mænd. Og der blev snorket, og det var meget varmt. Så jeg tog to timer. Jeg turde ikke sove mere, for jeg var bange for ikke at vågne igen, og jeg ville faktisk også gerne ud, for der stank lidt derinde,” griner Jesper Pørksen og fortæller, at han nogle timer senere var nødt til at lægge sig en halv time og tage en powernap i grøftekanten indhyllet i et medbragt nødtæppe af den slags, der minder om sølvpapir.

”Nogle steder var vejkanterne fyldt med folk, der lå og sov på den måde. Så var der sølvpapir på en lang strækning.”

Resten af turen nøjedes han med at tage den slags små powernaps på en halv time under åben himmel, og alt i alt sov han mellem tre og fire timer på hele løbet.

”Det var måske det, jeg var mest spændt på. Hvor lidt søvn kan jeg egentlig klare mig med? Jeg har ikke prøvet at være vågen så længe før, men det gik overraskende nemt,” siger han og fortsætter:

”Det er sjældent, når du kører opad, at du falder i søvn, for så er pulsen lidt højere. Men så snart du begynder at køre nedad, falder pulsen, og så bliver du virkelig søvnig. Der kan man godt have noget ’sekundsøvn’, og det er selvfølgelig superfarligt, hvis man falder rigtigt i søvn. Man kan jo køre ud i rabatten eller ned i en grøft eller ind i hinanden. Så jeg var meget bevidst om, at så snart jeg mærkede det, så skulle jeg bare lægge mig.”

Takket være den begrænsede søvn, planlægningen og strategien med at tage det hele i små bidder lykkedes det Jesper Pørksen at gennemføre PBP’en på 78 timer. Altså 12 timer under det maksimale. Han var i mål kl. to onsdag nat, hvor han tjekkede ind på et hotel og endelig kunne sove i en rigtig seng. Dagen efter havde han det med egne ord ”overraskende godt” trods ømme knæ, siddesår og sovende fingre – en meget almindelig følgevirkning, når man cykler så mange kilometer.

”Lige efter løbet havde jeg det sådan, ’det kan godt være, at det er fint nok bare at gøre det her én gang’. Men nu er det kommet lidt på

Paris -BrestParis



Paris-Brest-Paris (BBP) anses for at være en af de mest prestigefyldte amatørcykelløb i verden. Oprindeligt deltog både professionelle og amatører, men siden 1951 har det kun været for amatører, og der er ikke officielle vindere af løbet, selv om de bedste tider bliver noteret.

For at deltage skal rytterne dokumentere, at de har gennemføre en serie kvalifikationsløb – breveter – på 200, 300, 400 og 600 km.

Tilmelding sker gennem klubben Audax Randonneurs, der har en dansk afdeling (ARD), som Jesper Pørksen er medlem af.

Det er obligatorisk at køre med hjelm, lygter og reflekser, men ellers er det op til rytterne selv, hvad de vil medbringe. Jesper Pørksen havde en styrtaske på 12 liter, der ikke var helt fuld.

Første løb: 1891

Afholdes hvert fjerde år.

Næste løb: 2027

Distance: Ca. 1.200 km på maks. 90 timer

Antal deltagere: Ca. 6.000

Nationaliteter: Over 60 forskellige

Danske deltagere i 2023: Cirka 70

Gennemførelsesprocent: Varierer, men typisk over 50

afstand, så jeg kunne sagtens forestille mig at gøre det igen. Og jeg har gjort mig en masse erfaringer om, hvad der virker for mig, som det kunne være meget sjovt at bruge næste gang. Så hvis familien er med på det, vil jeg gerne gøre det igen. Ikke mindst på grund af publikumsopbakningen fra lokalsamfundet. At opleve det én gang til, kunne være ret fedt.” 🚴